



Urgentitas Olahraga Dalam Islam

Zuqriva Hayati¹, Ilian Ikhsan², Charles³

¹²³Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Bukittinggi
E-mail: zuqriva@abudzar.sch.id¹, ihsansw13@gmail.com²

Abstract

This study discusses the concept and urgency of sports from an Islamic point of view and the legality of women in participating in world sports competitions. This descriptive qualitative research with literature review obtained a knowledge where in Islamic teachings it is highly recommended for a Muslim to maintain health, be it physical or physical health or spiritual or spiritual health. One of the methods used to maintain this health is by diligently sweating through sports, such as riding, swimming, soccer, and other sports while in accordance with Islamic provisions or sharia. As a result, both men and women from the point of view of Islam are fine if they want to exercise. Then in the case of discrimination that is often experienced by women in several sporting events, it turns out to be caused by the regulations applied by the organizers in these sports competitions. so that this dispels the opinion of other parties who state that Islamic teachings limit women in several ways, including the sports aspect.

Keywords: Islam, Women, Sports, and Education

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai konsep dan urgensi olahraga dalam sudut pandang Islam serta legalitas kaum hawa dalam ikut serta diajang perlombaan olahraga dunia. Penelitian deskriptif kualitatif dengan kajian pustaka ini memperoleh sebuah pengetahuan dimana dalam ajaran Islam sangat dianjurkan seorang muslim itu untuk menjaga kesehatan, baik itu kesehatan secara fisik atau jasmanai maupun kesehatan secara ruhiyah atau rohaninya. Salah satu cara yang digunakan untuk menjaga kesehatan tersebut adalah dengan rajin berkeringat melalui olahraga, seperti halnya berkuda, berenang, sepak bola, dan olahraga lainnya selagi sesuai dengan ketentuan atau syariat Islam. Walhasil baik itu laki-laki maupun perempuan dalam sudut pandang Islam sah-sah saja jika ingin berolahraga. Kemudian dalam kasus diskriminasi yang sering dialami oleh kaum hawa dalam beberapa ajang olahraga ternyata disebabkan oleh regulasi yang ditetapkan oleh pihak penyelenggara dalam perlombaan olahraga tersebut. Sehingga hal ini menepis anggapan dari pihak lain yang menyatakan bahwa ajaran Islam itu membatasi kaum hawa dalam beberapa hal termasuk dalam aspek olahraga.

Kata Kunci: Islam, Perempuan, Olahraga, dan Pendidikan

PENDAHULUAN

Rasulullah pernah menyampaikan bahwasanya mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah. Kuat yang dimaksud di sini adalah kuat dan sehat secara fisik atau jasmaninya. Bagaimana caranya agar tetap bisa menjaga kesehatan fisik atau jasmani bagi setiap individu? Maka di sinilah peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam Islam. Agama Islam sangat menganjurkan pendidikan jasmani dan olahraga. Seperti sabda Rasulullah yang memerintahkan kepada umatnya untuk mengajari anak-anak berenang, berkuda, dan memanah. Melalui sabda ini bukan berarti Rasulullah menganjurkan menjaga kesehatan fisik hanya dengan tiga jenis olahraga tersebut.

Akan tetapi dengan olahraga apa saja, karena esensi dari kegiatan olahraga adalah menjadikan fisik sehat sehingga terbentuklah manusia yang sempurna. Manusia yang sempurna memiliki ciri-ciri jasmani yang sehat, kuat, dan berketerampilan, serta rohani yang berkualitas tinggi (Tafsir, 2008). Jasmani menjadi satu kesatuan dengan jiwa dalam membentuk kebaikan perasaan dan pikiran. Islam menganjurkan setiap muslim untuk memiliki fisik yang kuat, karena kesehatan fisik dan jiwa ialah

nikmat kedua setelah keimanan. Untuk menjaga kesehatan jasmani salah satunya dengan berolahraga. Sehingga sampai disini sekiranya seorang muslim sepakat bahwasanya pendidikan jasmani dan olahraga itu juga sangat penting.

Selanjutnya dalam konteks bernegara olahraga dianggap sebagai instrumen pembangunan di Indonesia yang terbagi menjadi tiga. *Pertama*, olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang disebut sebagai olahraga pendidikan. Olahraga ini bersifat teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran. *Kedua*, olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan hobi dan keterampilan yang bertujuan lebih kepada kesenangan. *Ketiga*, olahraga kompetitif yaitu olahraga yang dikembangkan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi olahraga yang dilaksanakan sesuai teknis dan ilmiah.

Pada rapat kerja di gedung Nusantara I, Menpora Amali mengatakan bahwa terdapat 13 permasalahan utama olahraga nasional, salah satunya rendahnya partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat dalam berolahraga (Dennys, 2021). Pernyataan ini diperkuat mantan Dokter Persija, I Nyoman Winata yang mengungkapkan bahwa hanya 34% masyarakat Indonesia yang berpartisipasi dalam olahraga. Hal ini tidak sesuai dengan target yang menjadikan olahraga sebagai kebiasaan masyarakat, dengan harapan olahraga dilaksanakan mencapai 70% dari masyarakat Indonesia. Padahal partisipasi yang tinggi akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani yang baik. Partisipasi rendah dalam berolahraga diduga terjadi karena adanya pembatasan dari masyarakat terutama dikalangan muslim.

Beberapa kalangan muslim memandang bahwa olahraga yang dianjurkan sebatas olahraga yang dicantumkan di dalam hadis, yaitu berenang, memanah, dan berkuda. Sementara untuk olahraga yang lainnya, terkesan seolah-olah agama Islam “mengharamkan”. Akibatnya dalam kompetisi olahraga negara-negara berpenduduk mayoritas muslim tidak memiliki prestasi menonjol di bidang olahraga. Hal ini diperkuat dengan data negara-negara yang memiliki prestasi olahraga di ajang internasional. Pada FIFA world cup 2018 dimenangkan oleh Prancis, Kroasia, Belgia (Piala Dunia, 2018). Di kejuaraan dunia bola voli putra FIVB tahun 2018, secara berturut-turut dimenangkan oleh Polandia di posisi pertama, Brasil posisi kedua, dan Amerika Serikat dengan posisi ketiga (Kejuaraan Dunia Bola Voli Putra FIVB, 2018). Pada kejuaraan BWF 2018, Indonesia dan Malaysia meraih peringkat 5 di bawah Tiongkok, Jepang, Spanyol, dan India (Kejuaraan Dunia BWF, 2018).

Di dalam kompetisi olahraga, sering terjadi kontroversi dan ada yang sampai berujung diskualifikasi karena terdapat kontradiksi antara prosedur keolahragaan dan batasan syariat yang mengikat. Beberapa kontroversi yang di maksud di sini adalah dalam hal pakaian yang dikenakan atlet dalam sebuah pertandingan terutama pada atlet perempuan. Kontroversi di dunia olahraga yang menjadi perhatian publik diantaranya yaitu kasus atlet Indonesia Miftahul Jannah, yang didiskualifikasi pada ajang Asian Pra Games 2018 karena dianggap membahayakan dirinya ketika bertanding jika tetap mengenakan jilbab.

Kontroversi baru-baru ini terjadi dari atlet senam dari Jerman yang menggunakan seragam senam *body suit* berpotongan panjang saat menjalani babak kualifikasi yang berbeda di Olimpiade Tokyo 2020. Padahal, atlet senam identik dengan seragam *leotard* mirip bikini dimana seragam tersebut sudah digunakan pesenam putri sekitar tahun 1970 an. Pada kejuaraan Eropa yang diadakan federasi bola tangan (EHF) 2021, Norwegia dikenakan penalti karena peraturan seragam yang tidak sesuai (BBC News, 2021). Dari kasus di atas, perempuan sering menjadi korban diskriminasi dalam ranah olahraga yang kemudian akan berujung pada kurangnya partisipasi kaum hawa dalam berolahraga. Ranah olahraga yang seharusnya menjadi tempat untuk berkompetisi secara *fair play* dan membahas tentang sportivitas dalam pertandingan, akan tetapi malah menjadi diskriminasi karena peraturan-peraturan dalam penggunaan seragam.

Maka berlandaskan uraian di atas mengenai kurangnya minat masyarakat Indonesia khususnya dari kalangan muslim untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga serta perlakuan diskriminasi yang didapat oleh kaum hawa di ajang olahraga internasional, maka perlu dilakukan penelitian dengan rumusan masalah: Urgensitas Olahraga dalam Islam. Dari permasalahan tersebut dapat dirinci beberapa pertanyaan penelitian: 1. Bagaimana konsep olahraga dalam Islam? 2. Bagaimana aspek pendidikan yang terdapat dalam olahraga? 3. Mengapa kaum hawa sering mendapatkan diskriminasi dalam ajang olahraga?



METODE

Penelitian deskriptif kualitatif dengan kajian pustaka ini dilakukan pada bulan maret 2022, dimana yang menjadi sasaran dari penelitian ini adalah kedudukan dan urgensi olahraga dalam Islam. Karena teknik yang digunakan adalah library research maka hampir semua dari hasil penelitian ini diperoleh dari hasil bacaan yang bersumber dari artikel, buku, maupun website yang memuat tentang materi yang relevan dengan penelitian ini. Kemudian setelah mendapatkan data dari hasil bacaan tersebut barulah dilakukan analisis yang kemudian dijabarkan dalam bentuk deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Olahraga dalam bahasa Arab dikenal dengan istilah رياضة (keolahragaan). Sedangkan di dalam bahasa Indonesia, olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu “olah” yang berarti mengerjakan, mengusahakan sesuatu, dan “raga” yang berarti badan, fisik, atau tubuh manusia (Pusat, 1988). Kemudian secara terminologi olahraga bisa dimaknai sebagai sebuah gerakan badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang berguna untuk menyehatkan dan menguatkan jasmani.

Olahraga bertujuan untuk membentuk tubuh menjadi lebih sehat, menguatkan tubuh, mengatur pernapasan, serta membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Di awal kelahiran Islam, seluruh olahraga bertujuan untuk memelihara yang haq, serta mempertahankan dan membela agama. Tujuan dari semua jenis olahraga adalah untuk menguatkan tubuh dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan *jihad fi sabilillah*. Tujuan olahraga bukan untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat duniawi seperti mendapatkan dan mengumpulkan harta, serta bukan untuk ketenaran dan popularitas (Al-Jaza'iri, 2017). Olahraga dan agama Islam memiliki korelasi pada kecenderungan seseorang dalam beribadah dan berakhlak. Jika seorang muslim memiliki badan yang sehat maka akan memaksimalkan seseorang tersebut dalam beribadah.

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan Imam Bukhari, Rasulullah saw menganjurkan para sahabatnya agar mampu menguasai bidang-bidang olahraga. Sebagaimana hadis berikut yang artinya: *“Memanahlah dan kendarailah olehmu (kuda). Namun, memanah lebih saya sukai dari pada berkuda. Sesungguhnya setiap hal yang menjadi permainan seseorang adalah batil kecuali yang memanah dengan busurnya, mendidik/melatih kudanya dan bersenang-senang dengan istrinya.”* (HR. IbnuMajah) (Muhammad, n.d.).

“Dari Ibn Umar berkata: bersabda Rasulullah saw: Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, menenun bagi anak perempuan.” (HR. Imam al-Baihaqi) (Al-Baihaqi, 1989).

Tiga jenis olahraga yang dianjurkan Nabi Muhammad saw. yaitu berkuda, berenang, dan memanah. Ketiganya, mengandung aspek kesehatan, keterampilan, kecermatan, sportivitas, dan kompetisi. Olahraga ini dianggap sebagai sumber dari semua jenis olahraga yang ada pada zaman sekarang. Seperti menembak (*air softgun*) yang dimisalkan dengan memanah (Salahudin & Rusdin, 2020).

Pembahasan

Majelis Ulama Indonesia mempunyai pandangan yang sama tentang hukum olahraga menurut ajaran Islam. Hukum olahraga adalah sunnah ataupun dianjurkan melakukannya selama pelaksanaannya sesuai dengan ajaran agama Islam. Pelaksanaan olahraga dihukum haram jika ada yang bertentangan dengan syariat Islam, seperti memakai pakaian ketat atau membuka aurat sehingga dapat menimbulkan nafsu seksual serta menimbulkan perbuatan maksiat. Sebahagian ulama mempunyai pandangan bahwa hukum olahraga adalah mubah atau dibolehkan, selama pelaksanaannya menurut ajaran Islam. Apabila pelaksanaan olahraga itu berubah, maka hukum berolahraga juga berubah sesuai dengan situasi dan kondisi dari orang yang melakukannya dan pelaksanaan olahraga itu sendiri (Ruhardi, et al, 2021).

Dalam Islam segala aktivitas itu dinilai dari niatnya. Olahraga bisa menjadi ibadah jika diniatkan menjaga dan memelihara jasmani sebagai ciptaan Allah. Sebagaimana ulama mengatakan

“Betapa banyak amalan yang berbentuk amalan dunia kemudian karena niat yang baik berubah menjadi amalan akhirat.” Banyak kegiatan dunia yang asalnya tidak berpahala, namun karena diniatkan untuk menguatkan ibadah maka bernilai ibadah (Azzarnuji, n.d.).

Dalam kitab *Zaadul Ma’ad* Ibnu Qayyim Al Jauziyah menjelaskan bahwa Islam tidak melarang dalam berolahraga. Beliau menjelaskan bahwa olahraga terbagi atas 3 macam (Al-Jauziyah, 2000), yaitu: *Pertama*, olahraga yang dicintai dan diridhai Allah dan Rasul-Nya, seperti pacuan kuda dan memanah. *Kedua*, olahraga yang dibenci dan dimurkai seperti sesuatu yang akan menimbulkan kebencian dan permusuhan. *Ketiga*, olahraga yang tidak dicintai dan tidak juga dibenci Allah. Olahraga boleh dilakukan karena tidak mengandung bahaya. Seperti lomba lari, renang, futsal, sepakbola, dan lain sebagainya.

Aspek Pendidikan dalam Olahraga

Sebagaimana sabda Rasulullah yang menyeru para orang tua untuk mengajarkan anak-anaknya tentang memanah, berenang, dan menunggangi kuda bukan tanpa alasan, karena jika dilihat dari sudut pandang pendidikan hal ini merupakan anjuran Rasulullah untuk memberikan pendidikan kepada seorang anak tidak hanya tentang ilmu agama dan ilmu alam, akan tetapi juga ilmu jasmani dan olahraga. Melalui beberapa olahraga yang disebutkan oleh Rasulullah mengandung esensi yang sama yaitu sama-sama bertujuan untuk menjadikan tubuh sehat dan kuat. Sehingga kurang tepat rasanya jika ada yang tidak mengindahkan pendidikan jasmani dan olahraga ini dalam kehidupan, terutama dalam lingkungan sekolah. Karena justru dengan memberikan pendidikan jasmani dan olahraga kepada anak didik akan membantu mereka dalam menjaga metabolisme tubuh, dan secara tidak langsung akan berimplikasi kepada aspek-aspek lainnya, misalnya tubuh yang sehat karena berolahraga bisa membuat seorang siswa akan terlihat lebih bersemangat dalam beraktivitas mulai dari ibadah hingga dalam proses pembelajaran. Walhasil hal ini bisa menjadi salah satu cara untuk mengurangi para siswa yang sering sakit dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Secara eksplisit, pendidikan jasmani dan olahraga berfungsi mengembangkan beberapa aspek, yaitu aspek organik, neuromuskuler, perseptual, dan kognitif. Dari aspek organik, pendidikan jasmani dan olahraga menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovaskuler. Pada aspek neuromuskuler, olahraga berfungsi untuk meningkatkan keharmonisan saraf dan otot, mengembangkan kemampuan lokomotor dan non lokomotor, dan mengembangkan keterampilan dasar manipulatif. Dalam aspek perseptual, berfungsi untuk mengembangkan kemampuan menerima dan memberi isyarat, mengembangkan koordinasi gerak visual, dan mengembangkan keseimbangan tubuh. Dan dalam aspek kognitif, pendidikan jasmani dan olahraga berfungsi mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh, pengetahuan, dan membuat keputusan, meningkatkan pemahaman tentang konsep gerak untuk memecahkan problem-problem perkembangan diri melalui gerakan (“Tujuan dan Fungsi PENJAS,” n.d.)

Pada penelitian Magdalena Meo, ditambahkan bahwasanya pendidikan jasmani dan olahraga bisa memperkuat karakter dan nilai-nilai pendidikan dari peserta didik, misalnya kejujuran, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab. Sehingga ada sebuah ungkapan yang menyatakan bahwasanya *sport builds character* yaitu olahraga sebagai sebuah instrumen untuk membangun karakter (Meo, 2019). Seperti halnya yang tergambar dalam tabel di bawah ini:



Nilai- nilai Moral	Implementasi dalam olahraga	Implementasi dalam Kehidupan
Respek	1) Hormat pada aturan main dan tradisi 2) Hormat pada lawan dan official 3) Hormat pada kemenangan dan kekalahan	1) Hormat pada orang lain 2) Hormat pada hak milik orang lain 3) Hormat pada lingkungan dan dirinya
Tanggung jawab	1) Kesiapan diri melakukan sesuatu 2) Disiplin dalam latihan dan bertanding 3) Kooperatif dengan sesama pemain	1) Memenuhi kewajiban 2) Dapat dipercaya 3) Pengendalian diri
Peduli	1) Membantu teman agar bermain baik 2) Membantu teman yang bermasalah 3) Murah pujaan, kikir kritik 4) Bermain untuk tim, bukan diri sendiri	1) Menaruh empati 2) Pemaaf 3) Mendahulukan kepentingan yang lebih besar
Jujur	1) Patuh pada aturan main 2) Loyal pada tim 3) Mengakui kesalahan	1) Memiliki integritas 2) Terpercaya 3) Melakukan sesuatu dengan baik
Fair	1) Adil pada semua pemain termasuk yang berbeda 2) Memberikan kesempatan kepada pemain lain	1) Mengikuti aturan 2) Toleran pada orang lain 3) Kesediaan berbagi 4) Tidak mengambil keuntungan dari kesulitan orang lain
Beradab	1) Menjadi contoh/model 2) Mendorong perilaku baik 3) Berusaha meraih keunggulan	1) Mematuhi hukum dan aturan 2) Terdidik 3) Bermanfaat bagi orang lain

Sumber : Maksim (2005)

Wanita dan Olahraga

Di dalam al-Qur'an dan hadis tidak ditemukan uraian secara eksplisit mengenai persoalan perempuan dalam sektor olahraga. Namun sebagian besar pakar merujuk pada hadis tentang perlombaan yang dilakukan Aisyah dengan Rasulullah saw.

“Telah menceritakan kepada kami ‘Umar AbuHafs al-Mu‘aii berkata; telah menceritakan kepada kami Hisyam dari ayahnya dari ‘Aisyah berkata; “Saya pergi bersama Nabi saw dalam salah satu perjalanannya sementara ketika itu tubuhku masih kurus dan tidak gemuk. Beliau berkata kepada sahabat-sahabatnya; ‘Majulah!’ mereka pun maju. Kemudian beliau berkata kepadaku; ‘Kemarilah kepadaku, aku akan mengajakmu berlomba’ akan tetapi kemudian aku (‘Aisyah) yang memenangkannya. Beliau mendiampkanku hingga kemudian pada suatu saat ketika badanku telah menjadi gemuk dan aku telah melupakannya, aku keluar bersama beliau dalam salah satu perjalanan lainnya kemudian beliau menuturkan kepada sahabat-sahabatnya; ‘Majulah.’ Mereka pun maju. Lalu beliau berkata; ‘Kemarilah, hingga aku mengajakmu lomba’ Awalnya aku mendahului beliau, tapi kemudian beliau mendahuluiku sehingga membuat beliau tertawa dan berkata; ‘Ini dengan itu (kemenangan beliau menggantikan kekalahannya pada perlombaan terdahulu)’ (HR.Ahmad)(Ahmad, 2001).

Secara umum penjelasan yang dikemukakan lewat *sharah* hadis ini menjadi kebolehan bagi wanita dalam melakukan kegiatan jasmani seperti berolahraga maupun berkompetisi dalam suatu aktivitas fisik. M. Quraish Shihab berpandangan bahwa hadis tersebut bisa dijadikan argumentatif sebagai rujukan bolehnya olahraga bagi perempuan. Alasannya karena olahraga dinilai dapat menjaga dan mengoptimalkan kesehatan fisik serta mental manusia yang sesuai dengan *maqasid al-syariah* (Shihab, 2018).

Ketika wanita menjadikan olahraga berorientasi pada pengembangan karier individual, hal ini menjadi masalah lain. Kasus seperti ini berkaitan dengan keaktifan perempuan untuk bekerja dalam ruang publik yang juga diperdebatkan dalam Islam. Mengacu pada data-data historis pada masa Islam, al-Qur'an terlebih dahulu memberi pengakuan atas hak-hak dan kewajiban perempuan. Di dalam surah An-Nisa ayat 32 ditemukan keabsahan wanita untuk berkarir dan berprestasi di sektor publik, sebagaimana ayatnya:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۖ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۖ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

32. *Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.*

Pada ayat di atas dijelaskan laki-laki dan perempuan diarahkan untuk bekerja keras dalam berbagai aktivitas. Argumen ini dijadikan sebagai landasan bagi perempuan berkarier mengembangkan produktivitas dan prestasi di kalangan masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari sosok-sosok perempuan pada zaman Rasulullah seperti Ummu Salamah, Shafiyah, Khadijah, Zainab binti Jahsy. Mereka semua ikut andil dengan berbagai ragam jenis profesi termasuk menjadi profesional dalam berolahraga (Hasan, 2019).

Disisi lain, Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Munajjid menekankan bahwa olahraga bagi wanita membutuhkan pakaian khusus. Menurutnya, salah satu syarat utama olahraga bagi wanita yaitu tidak boleh dipertontonkan atau menutup semua celah laki-laki bisa menyaksikan dan menonton perempuan dalam berolahraga. Beliau berkata, “*Hendaknya olahraga bagi wanita dilakukan sejauh-jauhnya dari mata laki-laki, baik itu pelatih, guru, murid, staf petugas (sekolah) dan penonton. Untuk memenuhi syarat ini, tidak boleh memotret (mendokumentasikan apalagi mem-posting di media sosial) jalannya olahraga wanita, agar gambar tersebut tidak sampai ke tangan laki-laki kemudian mereka melihatnya*” (Bahraen, 2017).

Maka melalui penjelasan di atas dapat dibenarkan jika olahraga ditekuni bagi seorang wanita. Namun perlu digarisbawahi jika keterlibatan wanita dalam berolahraga harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Secara umum Islam membolehkan seseorang melakukan berbagai macam olahraga, dengan memenuhi beberapa syarat sebagai berikut: **Pertama, Menjaga aurat.** Imam Nawawi menyebutkan yang termasuk kepada aurat seorang wanita adalah seluruh anggota badan kecuali wajah dan kedua telapak tangan. Kemudian aurat pria adalah antara pusar hingga lutut. Artinya antara pusar dan lutut tidak boleh dipandang. Lutut sendiri tidak termasuk aurat. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda “*Karena di antara pusar dan lutut adalah aurat.*” (HR. Ahmad)

Ketentuan seragam dalam dunia olahraga menjadi hal yang juga diatur pada sebuah perlombaan. Dalam pandangan *hifzal-‘ird pada maqashid syariah*, seragam yang dikenakan oleh para atlet haruslah seragam yang bisa melindungi kehormatan para atlet. Jika dilihat dari kacamata seksisme, adanya aturan seragam terlihat jelas menjadikan atlet terlebih perempuan sebagai objek seksualitas dalam olahraga. Seragam tidak menunjukkan sisi kenyamanan atlet, tetapi mengarah pada eksploitasi bentuk tubuh terkhusus pada perempuan. Seharusnya, perempuan yang berprofesi sebagai atlet diberikan keleluasaan memilih seragam yang ingin ia kenakan, dalam artian seragam tersebut nyaman dan tidak membahayakan atlet itu sendiri (Ridho, et al, 2021).

Kedua, Tidak dengan taruhan. Nabi *saw.* hanya membolehkan musabaqoh (perlombaan) dengan taruhan pada perkara tertentu saja. Perkara tersebut adalah yang dapat menegakkan Islam, yaitu sebagai sarana untuk latihan berjihad. Perlombaan dengan taruhan yang dibolehkan disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, sebagaimana artinya “*Tidak ada taruhan kecuali dalam perlombaan memanah, pacuan unta, dan pacuan kuda.*”

Yang dimaksud dengan taruhan disini adalah sesuatu yang diserahkan dalam perlombaan. Kemudian diambil oleh peserta lomba yang memenangkan perlombaan. Gadaian (taruhan) selain untuk jenis-jenis olahraga seperti gulat, renang, balap sepeda, balap mobil, angkat besi, perahu dayung, dll tidak boleh menentukan gadaian untuk hal-hal tersebut (Al-Jaza’iri, 2017).

Ketiga, Tidak menyia-nyiakan waktu shalat. Dalam berolahraga tetap memperhatikan waktu-waktu ibadah khususnya shalat. Jika shalat disia-siakan, maka aktivitas lainnya akan berujung pada kelalaian. Umar bin Al Khathab mengatakan, “*Sesungguhnya di antara perkara terpenting bagi kalian adalah shalat. Barangsiapa menjaga shalat, berarti dia telah menjaga agamanya. Barangsiapa yang*



menyia-nyiakannya, maka untuk amalan lainnya akan lebih disia-siakan lagi. Tidak ada bagian dalam Islam, bagi orang yang meninggalkan shalat.“ (Qayyim, n.d.)

Keempat, Memperhatikan waktu yang baik dalam berolahraga. Alokasi waktu yang tepat dalam berolahraga merupakan satu hal yang sangat penting, dengan bertolak ukur pada denyut nadi maksimal (DNM), intensitas untuk olahraga rekreasi ada pada kisaran 65%-75% dari denyut nadi maksimal (DNM) serta waktu yang dianjurkan untuk berolahraga yaitu sekitar 30-45 menit. Sehingga dengan mengetahui alokasi waktu yang tepat serta tata cara berolahraga yang baik dan benar, aktivitas olahraga yang dilakukan akan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani (tubuh) (Rubiana, et al, 2021).

Kelima, Dalam berolahraga hendaklah menjaga amarah, tidak mudah emosi dan pandai-pandai menjaga lisan dari cacian. Menjaga amarah ternyata tidak hanya dianjurkan dalam aktivitas sehari-hari saja, akan tetapi dalam kegiatan berolahraga pun juga dianjurkan untuk menjaga amarah, misalnya dalam sebuah pertandingan apabila gampang untuk tersulut emosi maka akan besar kemungkinan untuk tidak lagi menjunjung tinggi sportivitas dalam bermain. Allah swt. berfirman dalam alquran surah al-Imran ayat 134 sebagaimana redaksi ayatnya:

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ۝١٣٣ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُفَّيْنِ
الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝١٣٤﴾

Artinya: "Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan."

Kemudian dalam sebuah hadis juga Rasulullah sampaikan, sebagaimana redaksi hadisnya:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "أَيُّنَ الشَّدِيدِ بِالضَّرْعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
"الْغَضَبِ".

Artinya: "Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi Saw. yang telah bersabda: Orang yang kuat itu bukanlah karena jago gulat, tetapi orang kuat ialah orang yang dapat menahan dirinya di kala sedang marah." (HR Bukhari dan Muslim) (Kristina, 2021).

Keenam, Tidak mengikuti ritual dan spiritual agama lain. Salah satu cara menjaga kesehatan fisik dan mental adalah dengan yoga. Terkait yoga, Mohsen Haredy berpendapat bahwa seorang muslim lebih baik menghindari yoga karena berakar pada teologi agama lain. Karena pada awalnya yoga merupakan salah satu bentuk pemujaan yang dilakukan dalam arti spiritual. Namun, seseorang boleh melakukan yoga jika itu dilakukan sebagai salah satu bentuk senam, seperti pilates (Sakinah, 2020). Pada tahun 2009, hasil ijtima ulama komisis fatwa se-Indonesia di Padang Panjang Sumatera Barat menegaskan tiga hal terkait tentang yoga. *Pertama*, yoga dihukumi haram melakukannya jika murni mengikuti ritual dan spiritual agama lain. *Kedua*, yoga dihukumi haram melakukannya jika mengandung meditasi dan mantra atau spiritual dan ritual agama lain. *Ketiga*, yoga dihukumi mubah jika murni untuk olahraga pernafasan untuk kepentingan kesehatan (detikNews, 2014).

Kearifan lokal juga sering dijadikan alasan untuk mengikuti upacara ritual dari sebuah tradisi, baik itu tradisi dari adat istiadat maupun tradisi dari agama tertentu yang secara konsep tidak sejalan dengan syariat Islam. Hal demikian juga terjadi dalam dunia olahraga sebut saja misalnya dalam ajang perlombaan MotoGP Mandalika beberapa waktu lalu, dimana media dibikin heboh dengan salah seorang sosok yang berperan sebagai pawang hujan, padahal cukup berpedoman kepada hasil perkiraan cuaca dari BMKG saja sudah cukup bagi para panitia balapan tersebut untuk melakukan antisipasi jika pada saat balapan berlangsung cuaca kurang baik. Dalam konteks ajaran Islam tentu hal ini sudah sangat melenceng dari syariat Islam karena hal tersebut termasuk kedalam perilaku yang menyekutukan Allah, dan menyekutukan Allah merupakan dosa yang besar. Allah berfirman dalam alquran surah an-Nisa ayat 48:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدِ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا ٤٨

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni (dosa) karena mempersekutukan-Nya (syirik), dan Dia mengampuni apa (dosa) yang selain (syirik) itu bagi siapa yang Dia kehendaki. Barangsiapa mempersekutukan Allah, maka sungguh, dia telah berbuat dosa yang besar."

kemudian hal ini juga dijelaskan oleh Rasulullah dalam hadisnya:

عن أبي بكرٍ قال: كنا عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: ((ألا أنبئكم بأكبر الكبائر؟ ثلاثاً: الإشراف بالله، وعقوق الوالدين، وشهادة الزور، أو قول الزور))، وكان رسول الله متكئاً فجلس، فما زال يكررها حتى قلنا: لينته سكت

Artinya: "Maukah kalian aku beri tahu apa dosa besar yang paling besar. "Beliau mengulang tiga kali. Para sahabat menjawab, "Tentu, wahai Rasulullah." Lalu Rasulullah bersabda, "Yaitu menyekutukan Allah dan durhaka kepada kedua orang tua. "Saat itu beliau bersandar lalu duduk dan melanjutkan, "Juga, kesaksian palsu, kesaksian palsu," Begitu Rasulullah mengulang ulang sampai kami mengatakan," andai beliau menghentikannya." (HR. Bukhari Muslim) (Kristina, 2021).

KESIMPULAN

Hadis Rasulullah yang memerintahkan kepada kedua orang tua untuk mengajari anaknya dalam hal memanah, berkuda, dan berenang jelas memberikan informasi kepada seorang muslim tentang kedudukan dan urgensi olahraga dalam Islam. Olahraga yang dilakukan melalui pendidikan jasmani memberikan dampak yang sangat positif bagi metabolisme tubuh seseorang. Sehingga menjaga jasmani agar tetap sehat dan kuat menjadi sebuah keharusan dalam Islam, karena jasmani yang sehat memiliki orientasi kepada pemaksimalan aktivitas ibadah bagi seorang muslim.

Kemudian mengenai pandangan Islam tentang perempuan yang berolahraga menurut sebagian besar pendapat sah-sah saja sebagaimana yang telah diuraikan di atas, akan tetapi dengan syarat dan ketentuan yang sesuai dengan syariat Islam. Selanjutnya perlakuan diskriminasi yang dialami oleh kaum hawa seringkali disebabkan oleh regulasi yang berlaku dalam salah satu cabang olahraga. Hal ini terjadi karena kebanyakan peraturan menganjurkan kaum hawa untuk menggunakan pakaian yang minim dengan dalih agar lebih fleksibel dalam bergerak, seperti halnya dalam voli pantai, dimana kaum hawa dianjurkan untuk menggunakan pakaian bermodel bikini atau *two pieces*. Oleh sebab itu dalam berolahraga, seorang muslim dituntut agar tetap mengindahkan nilai-nilai agama dan moral (salah satunya menjaga aurat), manajemen waktu antara aktivitas olahraga serta kegiatan-kegiatan lainnya. Karena olahraga dalam Islam itu dibolehkan dan sangat dianjurkan selama tidak bertentangan dengan syariat Islam.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, A. A. (2001). *Musnad Ahmad* (XXXXIII). Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Baihaqi, A. B. bin H. (1989). *Syub'ul Iman ak-Baihaqi*. Beirut: Dar al-Kutub Ilmiah.
- Al-Jauziyah, I. Q. (2000). *Zaadud Ma'ad*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Jaza'iri, A. B. J. (2017). *Minhajul Muslim*. Jakarta: Darul Haq.
- Azzarnuji, B. (n.d.). *Ta'lim Al-Muta'allim Thariq At-Ta'allum*. Ad-Darul Alamiyyah.
- Bahraen, R. (2017). Hukum Olahraga Memanah dan Berkuda bagi Wanita. Retrieved from Muslim.or.id website: <https://muslim.or.id/34690-hukum-olahraga-memanah-dan-berkuda-bagi-wanita.html>
- BBC News. (2021). Tim bola tangan putri tidak harus pakai bikini setelah kontroversi tim Norwegia mencuatkan tuduhan "seksis." Retrieved from BBC NEWS INDONESIA website: <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-57967276>
- Dennys, F. (2021). Menpora Ungkap 13 Masalah Utama Olahraga Nasional. Retrieved from Kompas.com website: <https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/24/14124088/menpora-ungkap-13-masalah-utama-olahraga-nasional?page=all>
- detikNews. (2014). Umat Muslim yang Hobi Yoga, Silakan perhatikan Fatwa MUI Ini. Retrieved from



detik.com website: <https://news.detik.com/berita/d-2786233/umat-muslim-yang-hobi-yoga-silakan-perhatikan-fatwa-mui-ini#:~:text=1.,al-dzari'ah>

Hasan, R. (2019). PARTISIPASI PEREMPUAN DALAM OLAHRAGA PERSPEKTIF HERMENEUTIKA HADIS FAZLUR RAHMAN. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis*, 20(1). <https://doi.org/10.14421/qh.2019.2001-03>

Kejuaraan Dunia Bola Voli Putra FIVB. (2018). Retrieved from https://id.wikipedia.org/wiki/Kejuaraan_Dunia_Bola_Voli_Putra_FIVB

Kejuaraan Dunia BWF 2018. (2018). Retrieved from https://id.wikipedia.org/wiki/Kejuaraan_Dunia_BWF_2018

Kristina. (2021a). Hadist Larangan Marah yang Perlu Dipahami. Retrieved from detikEdu website: <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5598322/hadits-larangan-marah-yang-perlu-dipahami>

Kristina. (2021b). Termasuk Dosa Besar, Ini Sebutan Orang yang Menyekutukan Allah. Retrieved from detikNews website: <https://news.detik.com/berita/d-5667912/termasuk-dosa-besar-ini-sebutan-orang-yang-menyekutukan-allah/2>

Meo, M. (2019). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Membentuk Nilai-Nilai Karakter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(2).

Muhammad, A.-H. A. A. (n.d.). *Sunan Ibnu Majah*. Beirut: Dar al-Ihya al-Kutub al-Arabiyyah.

Piala Dunia 2018. (2018). Retrieved from <https://www.google.com/search?q=fifa+world+cup+2018>

Pusat, T. P. K. (1988). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Qayyim, I. (n.d.). *Ash Sholah*. Mesir: Dar Al Imam Ahmad.

Ridho, M. R., Khasanah, U., & Safira, M. E. (2021). SERAGAM OLAHRAGA PEREMPUAN DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM DAN TEORI SEKSISME. *IJouGS: Indonesian Journal of Gender Studies*, 2(2).

Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2021). Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah Pandemi Covid 19. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1202>

Ruhardi, R., Nugroho, W. A., & Mahardhani, A. J. (2021). OLAHRAGA KEBUGARAN DAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *PELANGI: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 64–80.

Sakinah, K. (2020). Apakah Berlatih Yoga Dbolehkan dalam Islam. Retrieved from repblukika.co.id website: <https://www.republika.co.id/berita/qh83si366/apakah-berlatih-yoga-dibolehkan-dalam-islam>

Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). olahraga meneurut pandangan agama islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3). <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1236>

Shihab, Q. (2018). *Perempuan*. Tangerang: Lentera Hati.

Tafsir, A. (2008). *Ilmu Pendidikan Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Tujuan dan Fungsi PENJAS. (n.d.). Retrieved from UNY website:

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132096081/pendidikan/3+TUJUAN+DAN+FUNGSI+PENJAS.pdf>